

TOP 5

TIPS PARA EJERCITARTE

1



Usa la ropa adecuada:
Las prendas deportivas cuentan con tecnología única que facilitan los movimientos en tus rutinas.

2

Activa tu mente:
Selecciona música que te haga mover.



3

Hidrátate bien:
Mantén agua o una bebida deportiva a la mano mientras haces ejercicio.



4

¡Utiliza tu creatividad!
Identifica los recursos a tu alcance para incluirlos en tus ejercicios: escaleras, muebles, objetos...



5

¡Ponte una meta!
Aumenta la dificultad progresivamente. Ve a tu ritmo y a tu manera.



¡Por último!
Enfócate en el hábito primero y en los resultados después.
